



علامات إيجابية

يُستحسن وجودها عند اختيار شريك الحياة



Contact Us

+1 888 711 6472

info@nisafoundation.ca

nisafoundation.ca

@nisa.foundation



أساس البيت السعيد والصحي هو وجود شريكين متفاهمين، يشتركان في نفس الرؤية، ويسعيان لبناء حياة مشتركة. ترضي الله سبحانه وتعالى

تشير "العلامات الإيجابية" إلى الصفات أو السلوكيات الإيجابية التي تدل على وجود علاقة صحية وسليمة

ومع ذلك، من المهم أن نتذكر أن هذه العلامات الإيجابية لا يجب أن تكون كلها حاضرة في العلاقة حتى تعتبر صحية، كما أنها ليست ضماناً بأن العلاقة ستكون ناجحة بالضرورة



لكن أولاً، عليك أن تقوم ببعض التأمل الذاتي. اسأل نفسك:

- لماذا أريد أن أتزوج؟
- ماذا أبحث عن في شريك الحياة؟
- ما نوع الزوج/الزوجة الذي أريد أن أكونه؟
هل أنا في هذه المرحلة الآن؟
إذا لم أكن، ما الذي أحتاج لفعله للوصول إليها؟
- لماذا أشعر أو أعتقد أن هذا هو الوقت المناسب؟
- كيف سيساهم الزواج في حياتي؟ أو كيف سأساهم أنا في حياة شخص آخر؟





فيما يلي بعض العلامات الإيجابية التي يُستحسن البحث عنها في شريك الحياة المحتمل:

1. يعاملك باحترام
2. يدعمك ويفهم أهدافك وطموحاتك واهتماماتك يكون مستعدًا لمساعدتك في تحقيق أهدافك، ويفهم أهمية شغفك وهواياتك
3. يدرك أن العلاقات تقوم على الأخذ والعطاء، ولا يستغل أي طرف الآخر
4. يتيح لك أن تكون على طبيعتك
5. يتواصل معك بصراحة وصدق
6. يُصغي إليك بانتباه. يمنحك وقته واهتمامه وتقديره
7. يحترم حدودك، سواء كانت جسدية أو عاطفية أو روحية أو عقلية
8. لا يُجبرك على القيام بأي شيء لا تشعر بالارتياح تجاهه
9. شخص يمكن الوثوق به ويعتمد عليه. يفي بوعوده ويكون صادقًا معك
10. يُظهر التعاطف والرحمة تجاهك وتجاه الآخرين من حوله، مثل الأصدقاء، العائلة، زملاء العمل، وحتى الغرباء
11. يفهم مشاعرك ويعترف بها ويقدرها
12. تتشاركان نفس القيم والأهداف. لديكما نظرة متشابهة للحياة، وتضعان أهدافًا مشتركة للمستقبل
13. يتعامل مع النزاعات والتحديات بطريقة بناءة. يتمكن من ضبط نفسه ويكون متماسكًا في أوقات التوتر
14. يتمتع بالمرونة والقدرة على التكيف، مستعد لتقديم التنازلات وإيجاد حلول ترضي الطرفين. منفتح على الأفكار الجديدة ووجهات النظر المختلفة، ومستعد لتجربة أشياء جديدة
15. مُخلص وملتزم بالعلاقة. مستعد لبذل الوقت والجهد لإنجاح العلاقة. لا يخشى الالتزام ومستعد للعمل للحفاظ على العلاقة
16. لديه وعي ذاتي واستعداد للعمل على نفسه ليصبح شخصًا أفضل





في الزواج الصحي، يجب على كلا الشريكين أن:

- يتوصلا بفعالية وبصراحة حول أفكارهما ومشاعرهما ومخاوفهما أن يكونا مستعدين لإجراء حوار مفتوح وصادق حول ما هو مقبول وغير مقبول في العلاقة
- يُنصتا جيدًا ويبدلان جهدًا لفهم ما يقوله الآخر واستيعابه
- يحافظا على الأمان والاحترام والكرامة المتبادلة
- يتمتعا بوعي ذاتي عالٍ، ويكونا مستعدين للانفتاح العاطفي ومشاركة المشاعر بصدق
- يحترما حدود واحتياجات بعضهما البعض
- يقوموا بوضع حدود صحية ويحترما السلامة الجسدية والعاطفية لكل طرف
- يُدركا أن الخلافات جزء طبيعي من أي علاقة، ويعالجا هذه الخلافات دون اللجوء إلى الإساءة اللفظية أو الجسدية
- لا يستخدم أي منهما السيطرة أو التلاعب أو التهديد أو التخويف ضد الآخر
- يتحملا مسؤولية أفعالهما ويعتذرا عند ارتكاب الأخطاء
- يُدركا أنه يجب عليهما العمل معًا لبناء بيئة صحية وآمنة ومحترمة لكل الأطراف
- يُعاملوا الآخرين بلطف أيضًا، ويُظهرا التعاطف والرعاية للأصدقاء والعائلة وحتى الغرباء
- يكونا مندمجين ومستثمرين في العلاقة يُظهرها اهتمامًا حقيقيًا في رعاية العلاقة وفهم أن العلاقة تتطلب توازنًا في العطاء والأخذ
- يتحليا بالتعاطف ويحاولوا رؤية الأمور من منظور الطرف الآخر فهم وجهة نظر الشريك هو مفتاح لحل النزاعات بشكل صحي



من المهم أن نُدرك أن هذه كلها علامات إيجابية على علاقة صحية.

ومع ذلك، قد لا تكون جميع هذه العلامات موجودة في كل علاقة، ولا تضمن بالضرورة أن العلاقة صحية. كما أنه من الضروري أن تكون واعيًا، وأن تطلب المساعدة إذا شعرت أنك في علاقة مؤذية.



+1 888 711 6472 . info@nisafoundation.ca . nisafoundation.ca

      [@nisa.foundation](https://www.instagram.com/nisa.foundation)